

حکمت

تاریخ جهانگشای جوینی
عطا ملک جوینی



سپاس و آفرین ایزد جهان راست. آن که اختران رخشان، به پرتو روشنی و پاکی او تابنده‌اند و چرخ گردان به خواست و فرمان او پاینده، آفریننده‌ای که پرستیدن اوست سزوار. دهنده‌ای که خواستن جز او از او نیست خوشگوار. هست کننده از نیستی، نیست کننده از هستی، ارجمند گرداننده بندگان از خواری، در پای افکنده گردنکشان از سروری. پادشاهی او راست زیننده، خدایی او راست درخورنده، بلندی و برتری از درگاه او جوی و بس.

با همسری که به کار معتاد است چطور برخورد کنیم؟

کار علیه زندگی

خیلی وقت‌هایی از زوجین از اشتغال همسرش به کار شکایت دارد. این نارضایتی وقتی بیشتر می‌شود که همسران علاوه بر محیط کار در منزل نیز مشغول فعالیت کاری خود هستند یا دغدغه فعالیت‌های روز بعد را دارند. مشکلات اقتصادی، وجود بحران در یک شغل یا تغییر شغل در مقطعی از زمان می‌تواند باعث اشتغال زیاد همسران به فعالیت کاری شود، اما در پدیده اعتیاد به کار فرد به صورت مداوم و بی‌وقفه مشغول به کار است و هرگونه استراحتی را برای خود منع می‌کند.

نشانه‌های اعتیاد به کار در یک فرد چیست؟

فرد معتاد به کار قادر نیست از کار صرف نظر کند و پیوسته در این فکر است که وقت بیشتری را در شبانه‌روز آزاد کند تا به کارش برسد. شخص معتاد به کار چنان به شغل خود وابسته است که مرخصی یا بیماری برای او عذاب‌آور می‌شود. اعتیاد به کار می‌تواند به این شکل باشد که یک نفر خودش را غرق در کار و تنش‌های کار نشان دهد یا واقعا خودش را غرق در کار و تنش کند تا بتواند در مقابل بقیه، چهره‌ای خسته و نگران به خود بگیرد و توضیح دهد که شرایط چقدر برای او دشوار است و چقدر باید زحمت بکشد. مساله مهم در اعتیاد به کار که باعث نارضایتی همسران می‌شود این است که این افراد قادر نیستند به چیزی غیر از کار فکر کنند و زمانی را برای استراحت خود و گذراندن وقت با خانواده اختصاص نمی‌دهند. از مهم‌ترین دلایل اصلی اعتیاد به کار، ناکامی در تامین نیازهاست چون فرد زمانی که نیازهایش از جمله نیاز به محبت، توجه یا احترام برآورده نشود، احساس ناکامی می‌کند و این ناکامی با کار کردن زیاد جبران می‌شود.

پیامد اعتیاد به کار برای فرد و خانواده چیست؟

به طور کلی عوارض اعتیاد به کار در دو عنوان کلی پیامدهای جسمانی و روانی تقسیم‌بندی می‌شود. در نشانه‌های جسمانی فرد همیشه دچار سردرد، خستگی، سوء هاضمه یا تیک‌های عصبی است و همین مورد باعث برهم خوردن خواب او می‌شود. همین مساله در درازمدت باعث می‌شود کیفیت کاری پایین بیاید و با این که

شخص زمان زیادی را صرف کار خود می‌کند بازدهی در فعالیت کاری خود ندارد.

در پیامدهای روانی و رفتاری با عوارض به مراتب ناخوشایندتری مثل زود از کوره در رفتن، حساس شدن، بی‌قراری، فراموشکاری و خستگی طولانی مدت که حتی با استراحت هم برطرف نمی‌شود روبه‌رو هستیم.

اعتیاد کاری در مقایسه با سختکوشی

مهم است که تفاوت میان اعتیاد به کار، سختکوشی و شرایط بحرانی موقعیت کاری را بدانیم. برخی افراد هستند که شخصیت آنها به گونه‌ای است که به شدت سختکوش هستند. این افراد، هم کار خود را به خوبی انجام می‌دهند و هم از اوقات فراغت خود نهایت استفاده را می‌برند، اما در عین حال یک مرز مشخص میان مسائل کاری و شخصی کشیده‌اند. در واقع هیچ‌یک از عوارض ناخوشایند گفته‌شده در مورد کسی که دچار سختکوشی است صدق نمی‌کند؛ پس یک فرد معتاد به کار به حساب نمی‌آید.

چطور می‌توانیم اعتیاد به کار را در همسرمان کاهش دهیم؟

درک دنیای زنانه و مردانه به خاطر تفاوت‌های طبیعی که دارد ممکن است برای هر کدام مشکل‌ساز شود. بسیاری از رفتارهایی که شما به عنوان زن یا مرد نامطلوب می‌دانید، برای جنس همسران طبیعی است. اما گاهی رفتاری مثل اعتیاد به کار از حد معمول خارج شده و آرامش زندگی را مختل می‌کند. اگر قصد بازگرداندن آرامش را به زندگی خود و همسران دارید تا او را از شر اعتیاد به کار خلاص کنید، این موارد را در نظر داشته باشید:

- با همسران شفاف و روشن گفت‌وگو کرده و او را بدون قید و شرط حمایت کنید. می‌توانید در موقعیتی آرام کمی در این باره صحبت کنید. البته مراقب باشید که

نحوه گفت‌وگوی شما به صورتی نباشد که فکر کند محاکمه می‌شود و گرنه بیشتر عصبی شده و به نتیجه‌ای نمی‌رسید. وارد یک گفت‌وگوی دوطرفه بشوید. بگذارید او هم مشکلات خود را بیان کند و شما هم صادقانه گوش دهید. زمانی که نوبت به شما رسید، در مورد رفتار ناخوشایند او حرف بزنید و آثار اعتیاد به کار را به او گوشزد کنید.

نگذارید همسران درگیر استرس کار خود شود. اگر دیدید از شرایط کاری عصبانی است، او را تنها نگذارید. اگر فکر می‌کنید که مساله خاصی باعث عصبانیت همسران می‌شود، از طرح آن موضوعات اجتناب نکنید. با او لجبازی نکرده و در عوض سعی کنید راه‌هایی برای درک و حمایت او بیابید.

باید علت اعتیاد به کار همسران را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید و به این فکر کنید که چرا همسران ساعت‌های زیادی از زندگی خود را به کار اختصاص می‌دهد. غرزدن نتیجه‌ای جز عصبانیت و بدتر شدن شرایط ندارد. علت اعتیاد به کار همسران را پیدا کنید، چه بسا در بعضی موارد علت کار زیاد همسر، خود شما و نحوه برخورد شماست. بستجید ببینید که اعتیاد به کار همسران تا چه حدی به عکس العمل‌های شما مربوط است.

طوری با همسران رفتار کنید که با شما احساس راحتی کند. شما می‌توانید اعتیاد به کار همسران را با برقراری ارتباطی درست با او خنثی کنید. گفت‌وگو با همسران به هیچ وجه او را ناراحت نخواهد کرد. پس از این که با او گفت‌وگو کردید، متوجه می‌شوید که همه چیز به حالت عادی بازگشته است. درک شما از او فشار کاری را کمتر می‌کند. یادتان باشد که باید شنونده خوبی باشید.

تأثیر مشکلات را شوخی نگیرید. گاهی شکست‌ها و مشکلات زندگی، تأثیر زیادی بر روحیه فرد می‌گذارد؛ مخصوصا اگر اعتیاد به کار همیشگی نبوده و به تازگی بیشتر شده باشد. ممکن است همسران یک مشکل شغلی داشته باشد که نمی‌تواند با شما مطرح کند. سعی کنید بفهمید پشت این رفتار نامناسب چه چیزی نهفته است.

به نکات مثبت او فکر کنید. به زمان‌هایی که همسران دچار این مساله نبوده و کارهای مثبتی که برای شما انجام داده است. از خداوند کمک بگیرید و به این ترتیب، با صبر و مقاومت خود، در پی تغییر او باشید.

احساس منفی خود را نسبت به اعتیاد به کار او بیان کنید. نکته مهم این است که اگر ناراحتی خود را به زبان نیاورید کسی نمی‌داند شما چه احساسی دارید. پس به جای نمایش خشم و پرخاشگری (به طور مثال اخم کردن، سخن نگفتن، داد و فریاد زدن و بددهنی) با استفاده از کلمات مناسب احساس خود را بیان کنید. همسران را متوجه پیامد رفتار خودش کنید؛ پیامدهایی که هم گریبان خانواده و هم خودش را می‌گیرد. استرس، ناامیدی و ترس او را عصبانی می‌کند. می‌توانید به همسران بگویید با این که می‌دانید این روزها چه استرس فراوانی دارد و این مساله او را عصبی کرده است، اما این موضوع باعث شده که رابطه زناشویی‌تان نیز تحت تأثیر قرار گیرد.

به همسران احساس امنیت بدهید و شرایطی را فراهم کنید که او از بودن در خانه هراسی نداشته باشد. تقویت رابطه عاطفی می‌تواند امنیت لازم را به وجود آورد.

گاهی میزان اعتیاد به کار به حدی بالاست که باید از یک مشاور و متخصص کمک بگیرید. اگر همسران راضی شد با شما به مشاور مراجعه کند، کارتان ساده‌تر می‌شود. در غیر این صورت باید تنها مراجعه کنید و راهکارهایش را انجام دهید. فراموش نکنید که باید درجه صبر و تحمل خود را بالا ببرید. در هر صورت طرف مقابل شما دچار این مشکل است پس اگر شما هم این گونه باشید، انفجار در خانه‌تان حتمی خواهد بود.

منبع: ویکی‌روان

